श्री

ओ३म्

# नित्यकर्मविधिः

प्रातःकृत्य-स्नानविधि-और सन्ध्योपासन

जिस को

**पं० गोविन्दराम (भट्टहुंड्)**

हिन्दी टीचर श्रीप्रताप हाई स्कूल ने

प्रचलित हिन्दी भाषा में

'इतिकर्तव्यता' से संवलित किया। और

**पं० विश्वनाथ एंडसन्स**

फोटोग्राफर्स इत्यादि ने

अपने आधिपत्यस्थ

**'कश्मीर प्रताप स्टीम प्रेस'**

श्रीनगर कश्मीर

में छपाया है॥

शाकाब्दाः १८३५ — मूल्यम् ।)

# * भूमिका *

बहुत कारणों से भूमंडल के सब से प्रशंसनीय,पुण्यक्षेत्र, विद्यास्थान, और सभ्यदेश इस भारतवर्ष के निवासी चार वर्णों में से श्रेष्ठ ब्राह्मण लोगों का ब्राह्मणपन अब घटता जाता है। कि जिन की स्तुति पूर्वकाल में प्रत्येक जगह पर कीजाती थी । और जिनका माहात्म्य सुनकर क्या सजातीय क्या विजातीय राजे महाराजे धनी और शूरबीर पुरुष भी सिर झुकाते थे । जो अपने विद्याप्रभाव से प्रत्येक राज्य में मन्त्री मित्र और आचार्य ही ठहरा करते थे । जिनका वर और शाप पत्थर की लकीर होता था । जो अपने ज्ञानबल से इन्द्रादिक देवों को भी अपने बश्य में रखते थे। जिन्हों ने प्राचीन समय में निस्सीम ज्ञानशक्ति से ऐसी ताकतें, ऐसी कलायें , ऐसी वैदगी, ऐसा भूगोलविज्ञान और खगोलविज्ञान, ऐसा साइन्स, और ऐसा परमार्थविवेक प्रकट कर रखा है, कि जिस के मुकाबिल में आजकल एक आध पुरुष भी इस पृथ्वी मण्डल में विद्यमान नहीं है। यदि कोई हो भी तो वह उन्हीं के निर्मित पुस्तकों को मार्ग दर्शक बनाकर अपने आप को पंडितंमन्य मानता है ॥

हम वह ब्राह्मण थे ।जो सांसारिक तमाम सुखों और भूगों को भोगते हुये अपना परलोक भी वेद उपदेश के अनुसार चलकर सुधारते थे ॥

उपरोक्त महिमाओं के घट जाने के कारण—पितृपैतामहिक वि-द्याओं का न पढना और न जानना, उन की जैसी इच्छाओं का न करना, और परलोक को विस्मृति में डालना- इत्यादि बहुत से हैं ।

आजकल कुछ अंश के बिना जितने ब्राह्मण भाई हैं । वह सब के सब अन्य विद्याओं को ही–जो केवल शिल्पमात्र ही हैं, हितकारिणी मान कर अपने आचार, विचार, धर्म, क-र्म, स्नान. सन्ध्या, वैश्वदेव, व्याहृति, वेदपाठ आदि नित्य नै-मित्तिक क्रियाओं को छोड कर अत्यन्त हीनावस्था में पढ रहे हैं । जिस अवस्था का नाम उन्हों ने आजादी रखा है । जि-सका फल प्रत्यक्ष है कि उत्तम होकर अधम, बली होकर निर्बल, और स्वयं आचार्य होकर औरों के शिष्य बन रहे हैं ॥

मुझे यह अत्यन्त शोक से कहना पडता है, कि इस कि-स्म की आजादी का विचार तो केवल हमारे ही भाइयों को सू-झा है , क्योंकि और मजहबों के लोग पूर्ववत् बल्कि उससे भी बढकर अपने धर्मी असूलों के पाबन्द रहते हैं। और अ-पने सन्तानों में अन्य विद्याओं से पहिले अपनी धर्म विद्या का संस्कार डालते हैं । और उन को मजहबी असूलों पर का-रबन्द रहने की सख्त ताकीद करते हैं ।

बरखिलाफ इस के हमारे भाई दिन बदिन अपने धर्म से गिरते जाते हैं। जिसका नतीजा यह होता है कि उनको न काफी बृत्ति मिलती है, न आदर सत्कार और न परलोक। क्योंकि यह लोग अन्यभाषाओं में अपनी विद्याध्ययन की अवस्था

समाप्त करते हैं। और अपनी सच्ची हितकारिणी पूर्वजों की संस्कृत विद्या से संस्कार हीन रहते हैं। जिस का फल— मैं बडे अफसोस से लिखता हूं – यह होता है। कि कबी २ औरों के हथखण्डों में फँस कर अवर्णावर्ण हो जाते हैं॥

बल्कि जब कभी किसी सज्जन महात्मा विद्वान् पुरुष की प्रेरणा से अपनी प्राचीन सद्विद्या के, अपने प्राचीन आचार के, और अपने प्राचीन नित्य नैमित्तिक कर्म के तलाश में यह लोग पढते हैं। तो उस समय सुखदायिक संस्कृतविद्या का पढना कठिन दिखाई देता हैं। जिस से यह लोग ऐसी प्रेरणा किये जाने पर भी अपने ब्रह्मणपन से वञ्चित ही रहते हैं॥ अपने भाईयों की गिरी होई अवस्था देख कर मेरे मन में बहुत काल से यह संकल्प उठता रहा है,कि संस्कृत से नावाकिफ नवयुवक भाइयों का कुछ आचार विचार नित्यकर्म आदि का मार्ग ऐसी सरल रीति से मिले, जिस से वह घर बैठे ही कुछ आवश्यक आचार आदि को स्वयं सीख सकें, और औरों को भी सिखा सकें। इस संकल्प के पूर्ण करने का यही विचार आगया कि अत्यन्तावश्यक और मुख्यतम प्रथम पुस्तक "शौचकर्म स्नानविधि और सन्ध्योपासन आदि" ऐसी प्रचरितभाषा[हिन्दी] में लिखा जाये कि जिस से नित्यकर्म आदि आचार की प्राथमिक शिक्षा सुगम बन जाये। जिस से तमाम छोटे बडे केवल देवनागरी अक्षर सीखकर ही इस से फाइदा उठा सकें॥

विनीत विज्ञापक
पंडित गोविन्दराम हिन्दी टीचर
श्रीप्रताप हाइ स्कूल श्रीनगर कश्मीर

## सन्ध्या अवश्यकर्तव्य कर्म है

प्रभु सम्मित उपदेश देने वाले वेद आदि शास्त्र हमें मंगल-दायक शासन करते हैं :— **अहरहः सन्ध्यामुपासीत।** षड्विंशब्रा० प्रपा १५ खं० ५॥ द्विज प्रतिदिन सन्ध्या की उपासना किया करें॥ **तस्माद्ब्राह्मणोऽहोरात्रस्य योगे सन्ध्यामुपासीत।** जिस कारण दिन और रात्रि के पापों का नाश सन्ध्या से होता है, और सन्ध्या ही ब्रह्म प्राप्ति कर देती है। इस लिये दिन और रात्रि के मिलने के समय इस की उपासना करनी चाहिये॥ **उद्यन्तमस्तं यान्तमादित्यमभिध्यायन्कुर्वन्ब्राह्मणो विद्वान् सकलं भद्रमाशु।** तैत्तिरेय अ० २ प्रपा० २ अनु० २॥ सूर्य के उदय और अस्त के समय विद्वान् ब्राह्मण आदित्य का ध्यान करने वाला तमाम मंगलों को पाता है॥ **यदह्नात्कुरुते पापं तदह्नात्प्रतिमुच्यते। यद्रात्रियात्कुरुते पापं तद्रात्रियात्प्रतिमुच्यते॥** तैत्तिरेयारण्यक॥ मनुष्य जिस पाप को दिन में

करता है वह पाप दिन की (सायं की) सन्ध्या से नष्ट जाता है। और जिस पाप को रात्रि में कर्ता है वह पाप रात्रिसन्ध्या (प्रभातसन्ध्या) से नष्ट जाता है ॥

**पूर्वां सन्ध्यां जपंस्तिष्ठेन्नैशमेनो व्यपोहति । पश्चिमां तु समासीनो मलं हन्ति दिवा कृतम् ॥** मनु: २।१०२ ॥ प्रात:काल की सन्ध्या में खडा रह कर जप करने वाला रात्रि के पापों से छुट जाता है। और सायंकाल की सन्ध्या में बैठ कर जप करने वाला दिन के पापों से छुट जाता है ॥

इत्यादिक सब वेद पुराण धर्मशास्त्र गृह्य और कल्पों में द्विजों का अवश्यकर्तव्य नित्यकर्म प्रभात और सायं की सन्ध्या उपदेश किई गई है । और मध्याह्न की सन्ध्या भी गृह्य–परिशिष्ट–शौनक–जयन्त–पारिजात आदि कों ने उपदिष्ट जान लेनी चाहिये ॥

इस त्रिकाल सन्ध्या के करने से द्विजवृन्द सभ पापों से छुट जाता है और अनामय ब्रह्मलोक को पाता है। जैसा कि कहा है :–

**सन्ध्यामुपासते ये तु सततं शंशितव्रताः। विधूतपापास्ते यान्ति ब्रह्मलोकं सनातनम् ॥** सन्ध्या का ब्रत धारण किये हुये जो द्विज इस की उपासना नित्य किया करते हैं । वह पापों से मुक्त होकर सना-

तन ब्रह्मलोक को पाते हैं ॥

तथा इस के न करने से ब्राह्मण क्षत्रिय और वैश्य दोषी होजाते हैं। जैसा कि कहा है :—**नानुतिष्ठति यः पूर्वां नोपास्ते यश्च पश्चिमाम् । स शूद्रवद्बहिष्कार्यः सर्वस्माद्द्विजकर्मणः ॥** मनु २। १०३॥ जो द्विज दोनों वक्त की सन्ध्या नहीं करते हैं वह शूद्र की तरह द्विज कर्म से बाहिर करने के योग्य हैं॥ **अनर्हः कर्मणां विप्रः सन्ध्याहीनो यतः स्मृतः ॥** छान्दोग्य परिशिष्ट ॥ जिस कारण सन्ध्याहीन विप्र कर्मों के योग्य नहीं रहता है। इस लिये सन्ध्या को कभी न त्यागें ॥ **सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्यमनर्हः सर्वकर्मसु। यदन्यत्कुरुते कर्म न तस्य फलभाग्भवेत् ॥** श्रीदत्तः ॥ सन्ध्या के बिन पुरुष नित्य अशुद्ध होता है। वह किसी कर्म के लाइक नहीं हैं। वह जो और किसी कर्म को करता है। उसका फलही नहीं पाता है। अर्थात् उस के सब कर्म निष्फलही हो जाते हैं ॥

सन्ध्या के समय इस की उपासना के बिना हर कोई काम निषिद्ध है ॥ **अथ य इमां सन्ध्यां नोपास्ते**

नाचष्टे न स जयति । ये तूपासते श्रोत्रिया भवन्तीत्युपनीताः । छेदन भेदन भोजन मैथुन स्वपन स्वाध्यायानाचरन्ति ये सन्ध्याकाले। ते श्व सूकर सृगाल गर्दभ सर्प योनिष्वभिसंपद्यमानास्तमोभिः सम्पद्यंते ॥ तस्मात्सायं प्रातः सन्ध्यामुपासीत ॥ गोभिलगृह्य ॥ फिर जो इस सन्ध्या की उपासना नहीं करता है । वा औरों को इस का उपदेश नहीं देता है। वह जय नहीं पाता है॥ जो पुरुष तो इस की उपासना करते हैं वह गायत्री संस्कारवान् होकर वेदाध्ययन के फल को पाते हैं॥ जो लोग सन्ध्या काल में काटना, फाडना, खाना, स्त्रीसंग, निद्रा, और वेदपाठ वगैरा काम करते हैं वह कुत्ते, सुअर, गीदड, गधे, और सांम्प आदि के जन्म में आकर अज्ञान रूपी अन्धेरे से ढाम्पेजाते हैं । इस लिये सुबह और शाम को सन्ध्या की उपासना करनी चाहिये ॥

## सन्ध्या का उत्तम काल

प्रातःको 'तारामण्डल अबी सम्पूर्ण चमक रहा हो' इस समय से सूर्य के उदय होने तक गायत्री का जप खडे होकर क-

रते रहें। और सायं को 'सूर्य का बिम्ब निस्प अभी अस्त को न हो गया हो' इस वक्त से तारामण्डल जब सम्पूर्ण चमक निकले तब तक बैठकर इस का जप करते रहें। तथा मध्याह्न की सन्ध्या 'सूर्य आकाश के मध्य में ठहरा हो' इस समय करनी चाहिये। इस से उलटा मध्यम और अधम समय है ॥

# संक्षेप से प्रातःकृत्य और शौच की विधि

ब्राह्ममुहूर्त [अरुण उदय से पहिले प्रायः ४ घडी रात] को नीन्द से उठें। हाथ पैर धोकर अपने आसन पर आसन धर कर पूर्व की तरफ मुख करके बैठें फिर ललाट पर तेजोमय अपने गुरु का ध्यान धर कर 'गुरुस्तुति' आदि जो यहां अलग लिखी गई है, पढें। फिर गुरु से आज्ञा लेकर उस के उपदेश के अनुसार अपने इष्टदेवता का स्मरण करें॥

---

विप्रो वृक्षः मूलतस्तस्य शौचं
वेदाः शाखा धर्मकर्माणि पत्रम्।
तस्माच्छौचं यत्नतः पालनीयं
च्छिन्ने मूले नैव वृक्षो न शाखाः॥

[अर्थ] ब्राह्मण एक दरख्त है। उस के झड शौच [शुद्धि] हैं, वेद उस की शाखें, और धर्म और कर्म उस के पत्ते हैं। इस कारण उस दरख्त [ब्राह्मण] के झडों की हिफाजत अत्यन्त यत्नों से होनी आवश्यक है। क्योंकि झडों के सूख जाने पर न दरख्त रहता है और न उस की शाखायें बढ सकती वा निकल सकती हैं॥

**शौच** दो प्रकार का है। आभ्यन्तर और बाह्य ( भीतर की शुद्धि, और बाहिर की शुद्धि ) ॥

मित्रता, दया, हर्ष (खुशी) और उपेक्षा [बे–परवाही] आदि गुणों की भावना (आरास्तगी) रखने से मद-मान-ईर्षा (बदज़नी) असूया (कीना) आदि चित्तकी मलों का धोना अन्दर की शुद्धि है। अर्थात् मनुष्य अपने से सुखी पुरुषों को देख कर चित्त में प्रसन्नता रखे। न कि ईर्षा ॥ दुःखी को देख कर वह भावना हो , जिस से इस का दुःख दूर हो सके। यह दया की भावना घृणा (नफरत) से और किसी को हानि से बचा-लेती है ॥

इसी प्रकार पुण्यवान् को देख कर हर्ष की भावना रखने से असूया दूर हो जाती है। पापी को देख कर उदासीनता की भावना रखे अर्थात् न उस के साथ प्रीति करे न वैर । इस भावना से अमर्ष (न सहारना) दूर होजाता है । इससे अधिक सनातनधर्म सेवन , सत्यभाषण, वेद और उपनिषद् ग्रन्थों का पढना, सत्संग, अग्निहोत्र सन्ध्योपासन, ईश्वर की शरणता और उस का नामस्मरण भीतरी शौच है ॥

मिट्टी और पानी आदि से शरीर वस्त्र स्थान और पात्र आदि को शुद्ध रखना और शुद्ध अन्न पान आदि का भोजन करना बाहिर का शौच है ॥

उपरोक्त प्रातः कृत्य को समाप्त करके तब आबादी से बाहिर मल मूत्र त्याग के वास्ते दिशाजंगल जावें ।

मूत्र करते समय नदी से १० हाथ, और तीर्थ से ४० हाथ,

और मल करते समय नदी से ४० हाथ और तीर्थ से १६० हाथ दूर जाकर, शुद्ध * मिट्टी और जल का पात्र साथ लेवें। और उन को जरा फासले पर रख कर यज्ञोपवीत को दाईं कान पर धर कर कीडे मकोडे से रहित, और सूखी घास वाले स्थान पर, सुबह शाम और दिन को उत्तर की तरफ, और रातको दक्षिण की तरफ मुंह करके मल वा मूत्र छोडें और इस वकत सिर को चादरी से ढाम्पें। और मौन धारण करके मुंह और नाक को बन्द रख कर दुर्गन्धि से बचावें। उठते समय लिंगस्थान को बाईं हाथ में रख कर मिट्टी और जलपात्र उठाकर पहिले जलपात्र में तर्जनी डालें। और फिर शौच करें। लिंगस्थान को एक दफा और गुह्यस्थान को ३ दफा जल और मिट्टी से शुद्ध करें। फिर और किसी जगह जाकर बाईं हाथ को दसबार और फिर दोनों हाथों को सातबार नई मिट्टी और जल से धोयें।

केवल मूत्र त्याग के समय एक मिट्टी से लिंगस्थान को, और तीन से बाईं हाथ को और दोनों हाथों को दोवार शुद्ध करें॥

इस के बाद पैरों को ३ बार मिट्टी से धोयें। और पानी से १२कुर्लियां करके बाईं तरफ जमीन पर फेंकें॥ फिर ३ आचमन करके प्राणायाम करें और जलपात्र को ३ बार मिट्टी से

---

* मिट्टी नदी के किनारे की' रेतली वा शोरजमीन की न हो। और चूहों आदि कीडों की निकाली हुई, रास्ते पर की, कीचड वा किसी दूसरे आदमी की बाकी बची हुई भी न हो॥

शुद्ध करें।

अब दन्तधावन [ दातन ] जो १२ अंगुल लम्बा और कनिष्टा के समान मोटा हो लाकर धोयें । इस से उत्तर की तरफ मुख करके और दान्तों आदि को साफ करके ६ कुल्लि-यां करें ॥

सूर्य निकलने के बाद और प्रतिपत्–षष्ठी–अष्ठमी–चतुर्दशी–पूर्णिमा–अमावसी–संक्रान्ति–आतवार–व्रत–उपवास–और श्राद्ध के दिन दातन न किया करें ॥

# गुरुस्तुतिः

ओं शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ॥
अभिप्रेतार्थसिद्ध्यर्थं पूजितो यः सुरैरपि ।
सर्वविघ्नच्छिदे तस्मै गणाधिपतये नमः ॥
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुः साक्षान्महेश्वरः ।
गुरुरेव जगत्सर्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानांजनशिलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
नमामि सद्गुरुं शान्तं प्रत्यक्षं शिवरूपिणम् ।
शिरसा योगपीठस्थं धर्मकामार्थसिद्धये ॥
श्रीगुरुं परमानन्दं वन्दाम्यानन्दविग्रहम् ।
यस्य सान्निध्यमात्रेण चिदानन्दायते पुमान् ॥
नमोऽस्तु गुरवे तस्मा इष्टदेवस्वरूपिणे ।
यस्य वागमृतं हन्ति विषं संसारसंज्ञकम् ॥
श्रीगुरुं ज्ञानसत्सिन्धुं दीनबन्धुं दयानिधिम् ।
देवीमन्त्रप्रदातारं ज्ञानानन्दं नमाम्यहम् ॥

नमस्ते नाथभगवञ्शिवाय गुरुरूपिणे ।
विद्यावतारसंसिद्धयै स्वीकृतानेकविग्रह ॥
नवाय नवरूपाय परमार्थैकरूपिणे ।
सर्वाज्ञानतमोभेदभानवे चिद्घणाय ते ॥
स्वतन्त्राय दयाक्लृप्तविग्रहाय परात्मने ।
परतन्त्राय भक्तानां भव्यानां भव्यरूपिणे ॥
विवेकिनां विवेकाय प्रकाशाय प्रकाशिनाम् ।
ज्ञानिनां ज्ञानरूपाय विमर्शाय विमार्शिनाम् ॥
पुरस्तात्पार्श्वयोः पृष्टे नमस्कुर्यामुपर्यधः ।
सच्चिदानन्दरूपेण विधेहि भवदासनम् ॥
स्थावरं जंगमं व्याप्तं यत्किंचित्सचराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
चिन्मयं व्यापितं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
सर्वश्रुतिशिरोरत्नविराजितपदाम्बुजः ।
वेदान्ताम्बुजसूर्यो यः तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
चैतन्यः शाश्वतः शान्तो व्योमातीतो निरंजनः ।
बिन्धुनादकलातीतः तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
ज्ञानशक्तिसमारूढः तत्वमालाविभूषितः ।
भुक्तिमुक्तिप्रदाता च तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
अनेकजन्मसंप्राप्तकर्मबन्धविदाहिने ।
आत्मज्ञानप्रदानेन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
शोषणं भवसिन्धोश्च ज्ञापनं सारसम्पदः ।

गुरोः पादोदकं सम्यक् तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
न गुरोरधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः ।
तत्त्वज्ञानात्परं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
मन्नाथः श्रीजगन्नाथो मद्गुरुः श्रीजगद्गुरुः ।
मदात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
गुरुरादिरनादिश्च गुरुः परमदैवतम् ।
गुरोः परतरं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
अहं देवो न चान्योस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोहं नित्यमुक्तस्वभाववान् ॥
संसारसागरसमुत्तरणैकमन्त्रं
ब्रह्मादियोगिमुनिपूजितसिद्धिमन्त्रम् ।
दारिद्र्यदुःखभयरोगविनाशमन्त्रं
वन्दे महाभयहरं गुरुराजमन्त्रम् ॥

## ॥ इति गुरुस्तोत्रम् ॥

---

## देवताओं का प्रणाम ॥

आराधयामि मणिसन्निभमात्मलिंगं मायापुरीहृदयपंकजसन्निविष्टम् । श्रद्धानदीविमलचित्तजलाभिषेकैर्नित्यं समाधिकुसमैर्न पुनर्भवाय ॥

जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्तिर्जानाम्यऽधर्मं न च मे निवृत्तिः ।
त्वया हृषीकेश हृदि स्थितेन यथा नियुक्तोस्मि तथा चरामि ॥

मत्स्यः कूर्मो वराहश्च नरसिंहोथ वामनः रामो रामः श्रीकृष्णश्च बुधः कर्किस्तथैव च । एतानि दश नामानि प्रातःकाले तु यः पठेत् । स मुक्तः सर्वपापेभ्यो विष्णुलोकं च गच्छति ॥

ब्रह्मा मुरारिस्त्रिपुरान्तकारी भानुःशशी भूमिसुतो बुधश्च । जीवोथ शुक्रः शनिराहुकेतवः सर्वे सुराः शान्तिकरा भवन्तु ॥

केशवः पुण्डरीकाक्षो माधवो मधुसूदनः । चत्वारीमानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् ॥ अचलां श्रियमाप्नोति विष्णुलोकं च गच्छति ॥

अहल्या द्रौपदी तारा सीता मन्दोदरी तथा । पंच कन्याः स्मरेन्नित्यं महापातकनाशिनीः ॥

गंगा गौरी तु गायत्री गीता गरुडवाहनः । पंचैतानि गकाराणि नाशयन्ति महद्भयम् ॥

पुण्यश्लोको नलो राजा पुण्यश्लोको युधिष्ठिरः । पुण्यश्लोका च वैदेही पुण्यश्लोको जनार्दनः ॥

कार्कोटनागराजस्य दमयन्त्या नलस्य च । ऋतुपर्णस्य राजर्षेः कीर्तनं कलिनाशनम् ॥

लक्ष्मीः कौस्तुभपारिजातकतरुर्धन्वन्तरिश्चन्द्रमाः धेनुः कामधुधा सुरा सुरगजो रम्भा च दिव्याङ्गना। अश्वः सप्तमुखस्तथा हरिधनुः शङ्खो विषं चामृतं रत्नानीति चतुर्दश प्रतिदिनं कुर्वन्तु मे मङ्गलम् ॥

---

प्रभात को वेदपाठी ब्राह्मण, सुन्दरभाग्यवती स्त्री, अग्नि, कामधेनु, और अग्निधारी पुरुषका दर्शन आपदाओं से बचाता है ॥

ओ३म्

श्रीगणेशाय नमः ।

# स्नान की विधि

अब नदी पर जाकर स्नान विधि का आरम्भ करें ॥

हाथों को धोयें ओं यो विश्वचक्षुरुत विश्वतो मुखो विश्वतोहस्त उत विश्वतस्पात् । संबाहुभ्यां धमति संपतत्रैर्द्यावापृथिवी जनयन्देव एकः ॥

बायां पाद धोयें ओं नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्त्तये सहस्रपादाक्षिशिरोरुबाहवे। सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटीयुगधारिणे नमः ॥

दायां पाद धोयें ओं नमः कमलनाभाय नमस्ते जलशायिने। नमस्ते केशवानन्त वासुदेव नमोस्तुते ॥ १२ कुर्लियां करें ।

जल उठा कर पढ़ें गंगाप्रयागगयनैमि-षपुष्करादितीर्थानि यानि भुवि सन्ति हरिप्रसादात् । आयान्तु तानि करपद्म-पुटे मदीये प्रक्षालयन्तु वदनस्य निशा-कलङ्कम् ॥

इसी जल से मुंह धोवें तीर्थे स्नेयं तीर्थमेव समा-नानां भवति । मा नः शँसो अररुषो धूर्त्तिः प्रणङ् मर्त्यस्य रक्षा णो ब्रह्मणस्पते ॥

यज्ञोपवीत को हाथों के अंगूठों में रखकर ३ बार मन्त्र पढते धोवें

ओं गायत्र्यै नमः । ओं भूर्भुवःस्वस्तत्स-वितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ३ ॥ यज्ञोपवीत को प्रथम दायें भुज में फिर कण्ठ में डाले यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् । आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः॥ यज्ञोपवीतमसि यज्ञस्य त्वोपवीतेनोपन-

ह्यामि ॥ गायत्री मन्त्र से ही शिखा खोले धोयें और बान्दें

तीन आचमन करें ॐ .... ॐ .... ॐ

माथे पर दो बार मार्जन करें .... ॐ .... ॐ

बायें हाथ में जल रख कर दायें हाथ की तर्जनी और अङ्गूठे से नथनों को शुद्ध करें .... ॐ भूः

अंगूठे और अनामिका से आंखों को शुद्ध करें ॐ भुवः

अंगूठे और कनिष्टा से कानों को शुद्ध करें ॐ स्वः

हथेली से नाभि को शुद्ध करें .... ॐ महः

हथेली ही से हृदय को शुद्ध करें .... ॐ जनः

सब अङ्गुलियों से सिर को शुद्ध करें .... ॐ तपः

अङ्गुलियों से ही कन्दों को शुद्ध करें ॐ सत्यम्

प्राणायाम करें (प्राणायाम की विधि सन्ध्या में देखिये) ॐभूः ॐभुवः ॐस्वः ॐमहः ॐजनः ॐतपः ॐ सत्यं ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ॐ आपोज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्।

नमस्कार धर कर पढ़ें ओं ब्रह्मणोऽग्न्यादयः । नमो अग्नये अप्सुषदे नम इन्द्राय नमो वरुणाय नमो वारुण्यै नमोऽपां पतये नमोऽद्भ्यः ।

उपस्थान करें अवभृथे त्रिष्टुप् वरुणः । उरुं हि राजा वरुणश्चकार सूर्याय पन्थामन्वेतवा उ । अपदे पादाप्रतिधातवेऽकरुतापवक्ता हृदयाविधश्चित् ॥

हाथों से जल का ३ बार आवर्तन करें यमस्य राज्ञो जगती वरुणः । ये ते शतं वरुण ये सहस्रं यज्ञियाः पाशा वितता महान्तः । तेभिर्नो देवः सविता बृहस्पतिर्विश्वे देवा मरुतो मुञ्चन्तु स्वर्काः ॥

काम–क्रोध–लोभ–मोह आदि शत्रुओं के नाश का ध्यान करके ३ बार जलाञ्जलि उठाकर बाईं तरफ पृथिवी पर फेंकें

निचाङ्कुणस्य शुनःशेपस्य चापः । सुमि-

त्रिया न आप ओषधयो भवन्तु। दुर्मि-
त्रियस्तस्मै सन्तु यो ऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं
द्विष्मः॥

नमस्कार करें यत्किं चेदं वरुण दैव्ये जनेऽभि-
द्रोहं मनुष्याश्चरामसि। अचित्ती यत्तव
धर्मा युयोपिम मा नस्तस्मादेनसो देव
रीरिषः॥

मिट्टी के तीन भाग बनाकर पहिले भाग पर जल छिड़कें (क)
ओं भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

दूसरे भाग पर जल छिड़कें [ख] त्रितस्य महापांक्ति-
रादित्याः॥ आदित्या अव हि ख्यताधि
कूलादिवस्पशः। सुतीर्थमर्वतो यथानु नो
नेषथा सुगमनेहसो वऽऊतयः सु
ऽऊतयो वऽ ऊतयः॥

तीसरे भाग पर जल छिड़कें (ग) मेधातिथेर्गायत्रं

विष्णुः ॥ अतो देवा अवन्तु नो यतो विष्णुर्विचक्रमे । पृथिव्याः सप्त धामभिः

तीसरे (ग) भाग के ४ हिस्से करके एक हिस्सा पूर्व की तरफ जल में फेंकें भर्गस्य बृहती इन्द्रः ॥ यत इन्द्र भयामहे ततो नो अभयं कृधि । मघवञ्छग्धि तव तं न ऊतिभिर्विद्विषो विमृधो जहि ॥ दूसरा हिस्सा जल में दक्षिण की तरफ फेंकें शासस्यानुष्टुभौ विमृध इन्द्रः । स्वस्तिदा विशस्पतिर्वृत्रहा विमृधो वशी । वृषेन्द्रः पुर एतु नः सोमपा अभयंकरः ॥

तीसरा हिस्सा जल में पश्चिम की तरफ फेंकें वि रक्षो वि मृधो जहि वि वृत्रस्य हनू रुज । वि मन्युमिन्द्र वृत्रहन्नमित्रस्याभिदासतः ॥

चौथा हिस्सा जल में उत्तर की तरफ फेंकें वसुक्रस्य त्रिष्टुबिन्द्रः । इदं सु मे जरितरा चिकिद्धि प्रतीपं शापं नद्यो वहन्ति । लोपाशः सिंहं

प्रत्यंचमत्साः क्रोष्टा वराहं निरतक्त कक्षात् ॥

अब दूसरी (ख) मिट्टी उठा कर जल के समेत नाभिस्थान से उपर के सब अङ्गों को शुद्ध करें यज्ञस्यानुष्टुप् मृत्तिका ॥ अश्वक्रान्ते रथक्रान्ते विष्णुक्रान्ते वसुन्धरे। उद्धृतासि वराहेण कृष्णेन शतबाहुना ॥ मृत्तिके त्वां च गृह्णामि प्रजया च धनेन च। मृत्तिके ब्रह्मदत्तासि कश्यपेनाभिमन्त्रिता ॥ मृत्तिके हर मे पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम्। वाचा कृतं कर्मकृतं मनसा यच्च चिन्तितम् ॥ मृत्तिके देहि मे पुष्टिं त्वयि सर्वं प्रतिष्ठितम्। त्वया हृतेन पापेन ब्रह्मलोकं व्रजाम्यहम्।

पहिली (क) मिट्टी में से थोडा सा उठा कर तिलक करें

कुत्सस्य रुद्रो जगती। मा नस्तोके तनये मा न आयौ मा नो गोषु मा नो अश्वेषु

रीरिषः। वीरान्मा नो रुद्र भामितो वधी-
र्हविष्मन्तः सदमित्त्वा हवामहे ॥

उसी (क) मिट्टी से फिर थोड़ा सा उठा कर बायें कन्दे को शुद्ध करें

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः

उसी [क] मिट्टी से दायें कन्देको शुद्ध करें

ओं महः ओं जनः ओं तपः

उसी [क] मिट्टी से हृदय को शुद्ध करें ओं सत्यम्

अब गोबर और जल से शरीर को शुद्ध करें विश्वामि-
त्रस्य माहापांक्तिरादित्यः। अग्रमग्रं
चरन्तीनामोषधीनां रसं वने। तासामृष-
भपत्नीनां पवित्रं कायशोधनम्। त्वं मे
रोगं च शोकं च पापं च नुद गोमय ॥

अपामार्ग [ चोंगा ] से शरीर को शुद्ध करें सिन्धु-
द्वीपस्यानुष्टुबपामार्गः। अपाघमप कि-
ल्बिषमप कृत्यामपो रपः। अपामार्ग
त्वमस्माकमप दुःस्वप्न्यँ सुव ॥

दूर्वा से शुद्ध करें अग्नि हृष्टे दूर्वेष्टका देवत्ये छेनुष्टुभौ । काण्डात्काण्डात्प्ररोहन्ती परुषः परुषस्परि । एवा नो दूर्वे प्रतनु सहस्रेण शतेन च ॥ या शतेन प्रतनोषि सहस्रेण विरोहसि । तस्यास्ते देवीष्टके विधेम हविषा वयम् ॥

दर्भाकुरों से शरीर को जल छिडकें विरिञ्चिना सहोत्पन्न परमेष्ठिनिसर्गज, । नुद पापानि सर्वाणि दर्भ स्वस्तिकरो भव ॥

अञ्जलि धरकर पढें तीर्थस्यावाहनं कुर्यात्तत्प्रवक्ष्याम्यनन्तरम् । कुरुक्षेत्रं गया गङ्गा प्रभासं पुष्कराणि च ॥ तीर्थान्येतानि सर्वाणि स्नानकाले भवन्तु मे । यन्मे भुक्तमसाधूनां पापेभ्यश्च प्रतिग्रहात् । यन्मया मनसा वाचा कर्मणा दुष्कृतं कृतम् ॥

तन्मे इन्द्रो वरुणो बृहस्पतिः सविता च पुनातु ॥ नमस्कार करें प्रपद्ये वरुणं देवमम्भसां पतिमूर्जितम् ॥ याचितं देहि मे तीर्थंसर्वपापापनुत्तये । रुद्रान्प्रपद्ये वरदान्सर्वानप्सुषदस्त्वहम् ॥ सर्वानप्सुषदश्चैव प्रपद्ये प्रणतः स्थितः। देवमप्सुषदं वह्निं प्रपद्येऽघ निसूदनम् ॥ आपः पुण्याः पवित्राश्च प्रपद्ये शरणं तथा। रुद्रश्चाग्निश्च सर्पाश्च वरुणास्त्वाप एव च ॥ शमयन्त्वाशु मे पापं पुनन्त्वेते सदा मम । इत्येवमुक्त्वा कर्तव्यं ततः संमार्जनं जले ॥

अब चलों बर पानी उठा कर पढें । लकीरों वाली जगह पर मास, कृष्णपक्ष वा शुक्लपक्ष, और तिथि के नाम लेने चाहियें ।

ओं अपां पतये विद्महे पाशपाणये धीमहि। तन्नो वरुणः प्रचोदयात् ॥ ३ ॥

ओं तत्सद्ब्रह्म अद्य तावत्तिथावद्य–मा-

सस्य —पक्षस्य तिथौ — आत्मनो वा-
ङ्मनः कायोपार्जितपापनिवारणार्थं श्री-
नारायणप्रीत्यर्थं वितस्ताप्रवाहे ( गंगाप्र-
वाहे ) स्नानमहं करिष्ये । ओं कुरुष्व ॥
नदी में उतर कर विष्णु का ध्यान करके और जल पर ओं लिखकर
गोतह मारें ॥ ओं तद्विष्णोः परमं-
पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव च-
क्षुराततम् ॥ तद्विप्रासो विपन्यवो जागृ-
वांसः समिन्धते । विष्णोर्यत्परमं पदम् ॥
माथे पर सात मार्जन करें ओं भूः१ ओं भुवः२
ओं स्वः३ ओं महः४ ओं जनः५ ओं तपः६
ओं सत्यम् ७ ।
पूर्व की तरफ उपस्थान करें हँसः शुचिषद्वसुरन्त-
रिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।
नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋ-
तजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥

एक बार अंगुलियों के सिरों पर स जलाञ्जलि देवें ओंनमो देवेभ्यः । यज्ञोपवीत को गर्दन और दो अंगूठों में रख कर, २ जलाञ्जलियां हाथों के दर्मियान से देवें कण्ठोपवीती। स्वाहा ऋषिभ्यः यज्ञोपवीत को थनों के दर्मियान से बाईं बाजों में रख कर ३ जलाञ्जलियां दाईं अंगूठे और तर्जनी के दर्मियान से देवें अपसव्येन। स्वधा पितृभ्यः। यज्ञोपवीत थनों के दर्मियान से दाईं बाजों में रख कर ३ वार जलाञ्जलि देवें सव्येन आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्डं सचराचरं जगत्तृप्यतु ३ ॥ किनारे पर चढ कर पहिली अवशिष्ट (क) मिट्टी का तिलक लगा कर मन्त्र पढें फिर उस को जल से धो डालें यत्त्वगस्थिगतं पापं जन्मान्तरकृतं च यत् तन्मे हरस्व कल्याणि मूर्ध्नि स्पर्शेन वैष्णवि ॥ वस्त्रों को जल छिडक कर धारण करें युवा सुवासाः परिवीत आगात्स उच्छ्रेयान्भवति जायमानः। तन्धीरासः कवय उ-

क्रयन्ति स्वाध्यो मनसा देवयन्तः ॥ ॥

अंगोछे और स्नानपट को देव ऋषि, पितर तर्पण 'जो सन्ध्या के अन्त पर करना है, से पहले नहीं निचोडें ॥

॥ इति स्नानविधिः ॥

## ॥ अथ सन्ध्योपासनप्रारम्भः ॥

नमस्कार धर कर पढ़ें ओं श्रीमहागायत्र्यै नमः। सावित्र्यै नमः। सरस्वत्यै नमः॥

ओं प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा गायत्रं छन्द एव च। देवोऽग्निर्व्याहृतिषु च विनियोगः प्रकीर्तितः॥ प्रजापतेर्व्याहृतयः पूर्वस्य परमेष्ठिनः। व्यस्ताश्चैव समस्ताश्च ब्राह्ममक्षरमोमिति। व्याहृतीनां समस्तानां दैवतं तु प्रजापतिः। व्यस्तानामयमग्निश्च वायुः सूर्यश्च देवताः॥ छन्दश्च व्याहृतीनामेकाक्षराणामुक्ताख्यं द्व्यक्षराणामत्युक्ताख्यम्॥ विश्वामित्र ऋषिश्छन्दो गायत्रं सविता तथा। देवता-

पनये जप्ये गायत्र्या योग उच्यते ॥ आवाहयामि गायत्रीं सर्वपापप्रणाशिनीम् । न गायत्र्याः परं जप्यं न व्याहृतिसमं हुतम् । आगच्छ वरदे देवि जप्ये मे सन्निधौ भव । गायन्तं त्रायसे यस्माद्गायत्री त्वं ततः स्मृता । अग्निर्वायुश्च सूर्यश्च बृहस्पत्याप एव च । इन्द्रश्च विश्वेदेवाश्च देवताः समुदाहृताः । एवमार्षं छन्दो दैवतं विनियोगं चानुस्मृत्य ॥

गयत्री मन्त्र से बोधी धोयें, और इसकी ब्रह्मघांठ लगायें । फिर इसी मन्त्र से चारों ओर, और अपने आप को जल छिडकें । यदि गंज आदि रोगोंसे बोधी न होगी । तो कुशा की बोधी घांठ लगा कर धरनी चाहिये ॥

अञ्जलि धर कर पढें । ओजोसीति गायत्रीमावाह्य देवानामार्षम् ॥ ओं ओजोसि सहोसि बलमसि भ्राजोसि देवानां धाम मामासि विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि

सर्वायुरभिभूः ॥

प्राणायाम करें

( एक प्राणायाम में पूरक कुम्भक और रेचक किये जाते हैं।

पूरक=दाईं अंगूठे से दायें नथनों को बन्द करके, बायें नथने से सांस को शनैः २ अन्दर खींचते जाना और रक्तवर्ण (सुर्खरंग) ब्रह्मा जी का नाभिस्थान (नाफ) पर ध्यान करते एकबार मन्त्र पढना ॥)

कुम्भक=कनिष्ठा अनामिका और अंगूठे से दोनों नथनों को बन्द करके सांस (प्राण) को हृदय में ठहरा कर, हृदयकमल पर नीलवर्ण विष्णु का ध्यान धरते, दो बार मन्त्र को जपते जाना ॥

रेचक=दायें नथने पर से अंगूठे को उठा कर बिल्कुल आहिस्ता २ सांस छोडते जाना, और ललाट में सहस्रदलकमल (हजारबर्ग वाले कंवल) पर स्फटिक (बिल्लौर) वर्ण शिव जी का ध्यान धारण करते तीन बार मन्त्र का पढना ॥

प्राणायाम करने से अनेक प्रकार के रोग रूहानी और जिस्मानी दूर हो जाते हैं। बल्कि दिल में बल और आनन्द पैदा होता है। खून साफ हो जाता है ॥ जिस तरह पर्वत के धातुओं की सफाई अग्नि से होजाती है, इसी तरह शारीरिक तमाम रोगों का और पापों का नाश प्राणायाम से हो जाता है। क्योंकि प्राण हृदय में रोकने से इस प्राणवायु से अग्नि पैदा हो जाती है, और उस अग्नि से जल उत्पन्न हो जाता है, फिर मनुष्य का अन्तःकरण इन तीनों से शुद्ध हो जाता है ॥

जिस तरह सूर्य के सामने जो बादल हैं, वह ब्रह्माण्डवायु से कभी २ पतला होते २ बिलकुल क्षीण हो ते है। इसी तरह विवेक और ज्ञान पर जो अविद्या आदि क्लेशों के परदे पुरुष को संसार में जकड़े हुए हैं, वह प्राणायाम के अभ्यास से दुर्बल होते २ क्षीण हो जाते हैं। इस से बढ कर कोई तप नहीं, इस से मल धोए जाते हैं। परमात्मा के बीच मन और आत्माकी धारणा होती है। ज्ञान की योग्यता बढती चलीजाती है और मनुष्य एक ऐसे सरूर में मग्न होजाता है। जो बयान से बाहिर है॥

**ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यं ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ओं आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥**

आचमन मन्त्र :—

(आचमन का जल गोकर्ण (गाय का कान) जैसा हाथ बनाकर उस में उतना जल उठायें कि जितने में एक माष के दाने से जियादा दाने न डूब सकें, ब्रह्मतीर्थ से ओं बोलके तीनबार ऐसा पीना चाहिये कि पीते समय आवाज न हो जाये॥)

सायं के तीन आचमन :—

अग्निश्च मेत्यस्य रुद्र (याज्ञवल्क्य उपनिषद) ऋषिः। प्रकृतिश्छन्दः अग्निमन्युमन्युपत्यहानि देवताः आचमने विनियोगः ॥

ओं अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्याम्। पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्चिद्दुरितं मयीदमहंमामऽमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं,

प्रभात के तीन आचमन :—

सूर्यश्च मेत्यस्य नारायण [याज्ञवल्क्य उपनिषद] ऋषिः। सूर्यमन्युमन्युपातिरात्रयो देवताः प्रकृतिश्छन्दः। आचमने विनियोगः ॥

ओं सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां। प-

ऋग्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चिद्दुरितं मयीदमहं माममृत-योनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥

मध्याह्न के तीन आचमन :—

आपः पुनन्त्वित्यस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः । अष्टीछन्दः आपः पृथिवी देवताः । आचमने विनियोगः ॥

ओं आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम् । यदुच्छिष्टमभोज्यं वा यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामा-पोऽसतां च प्रतिग्रहं जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥

अब मार्जन करें :—

( कुशा के विष्टर से वा मध्यमा और तर्जनी के अगले पर्वों ( पोरों ) से जलबून्धों का छिडकना )

आपोहिष्ठा तृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः। गायत्रं छन्दः। आपो देवता। मार्जने विनियोगः॥

ओं आपो हि ष्ठा मयोभुवः। हृदय पर १
ओं ता न ऊर्जे दधातन। पादों पर २
ओं महेरणाय चक्षसे। ललाट पर ३
ओं यो वः शिवतमो रसः। ललाट पर ४
ओं तस्य भाजयतेह नः। पादों पर ५
ओं उशतीरिव मातरः। हृदय पर ६
ओं तस्मा अरंगमाम वः। ललाट पर ७
ओं यस्य क्षयाय जिन्वथ। हृदय पर ८
ओं आपो जनयथा च नः॥ पादों पर ९

अगले मन्त्रों से ललाट पर मार्जन करें

हिरण्यवर्णा इत्यस्य कश्यप ऋषिः त्रिष्टुप्छन्दः अपो देवता मार्जने विनियोगः॥

ओं हिरण्यवर्णाः शुचयः पावका यासु

जातः कश्यपो यास्विन्द्रः । या अग्निंगर्भं दधिरे विरूपास्ता न आपः शंस्योना भवन्तु ॥

यासां देवा दिवि कृण्वन्ति भक्ष्यं या अन्तरिक्षे बहुधा भवन्ति । या अग्निं गर्भं० ॥

यासां राजा वरुणो याति मध्ये सत्यानृते अवपश्यञ्जनानाम् । या अग्निं गर्भं०॥

शिवेन मा चक्षुषा पश्यतापः शिवया तन्वोपस्पृशत त्वचं मे । मधुश्च्युतः शुचयो याः पावकास्ता न आपः शंस्योना भवन्तु ॥

सिन्धुद्वीपस्याम्बरीषस्य वार्षम् । अब्दैवत्या गायत्री ॥

ओं शन्नो देवीरभीष्टय आपो भवन्तु पीतये । शंय्योरभिस्रवन्तु नः॥

अब्दैवत्यानुष्टुप्सोमपुत्रस्याध्वरस्य ॥

ओं शन्न आपो धन्वन्याः ॥ ओं शन्नः सन्त्वनूप्याः ॥ ओं शन्नः समुद्रिया आपः ॥ ओं शमुनः सन्तु कूप्याः ॥

देवश्रवसो यामायनस्य त्रिष्टुभापः ।

ओं आपो अस्मान्मातरः शुन्धयन्तु घृतेन नो घृतप्वः पुनन्तु । विश्वं हि रिप्रं प्रवहन्ति देवीः । उदिदाभ्यः शुचिरापूत एमि ॥ अनुष्टुप् । ओं इदमापः प्रवहत यत्किंचिद् दुरितं मयि । यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेप उतानृतम् ॥

आथर्वणस्य भिषजोऽनुष्टुप् आपः ।

ओं मुञ्चन्तु मा शपथ्यादथो वारुण्यादुत अथो यमस्य पड्वीशात्सर्वस्माद्देवकिल्विषात् ॥ गायत्री । ओं यज्जाग्रद्यत्सुप्तः पापमभिजगाम सर्वस्मान्मा तस्मादेनसः

6080

प्रमुश्चतु ॥ वामदेवो दधिक्रानुष्टुप् । ओं दधिक्राव्णो अकारिषं जिष्णोरश्वस्य वाजिनः । सुरभिं नो मुखा करत्प्र ण आयूंषि तारिषत् ॥

तीन बार अञ्जलि में जल उठा कर तीन बार मन्त्र पढते सिर से उस जल का वन्दन करके जल में फेंक देवें ॥ फिर गोकर्ण जैसे हाथ में जल उठा कर उस जल को सूंघ कर इसी मन्त्र को एक बार पढें, इस जल को न देखकर बाईं तरफ फेंकें । और बायें नथने से सांस बाहिर छोड कर पापपुरुष को शरीर में से निकालें

अघमर्षणम् । [बुरे कर्म और अभक्ष्यभक्षण आदि पापों से बचने के मन्त्र] कोकिलस्य राजपुत्र-स्यानुष्टुबापः सौत्रामण्यवभृथस्नाने विनि-योगः॥ ओं द्रुपदादिवोन्मुमुचानः स्विन्नः स्नात्वी मलादिव । पूतं पवित्रेणेवाज्यमा-पः शुन्धन्तु मैनसः ॥

जल में दो हाथ रख कर ऊपर के मन्त्र को, और नीचे के ती-न मन्त्रों को पढते जलका आवर्तन [घुमाना] करें ॥

माधुश्छन्दसोघमर्षणो भाववृत्तमनुष्टुप्।
अघमर्षणे विनियोगः ॥

ओं ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ १ ॥

समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्यमिषतो वशी॥ २॥

सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥ ३ ॥

सातों मन्त्रों से सात बार माथे पर मार्जन करें ।

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः
ओं जनः ओं तपः ओं सत्यम् ॥

पहली तरह प्राणायाम करके नीचेके मन्त्र से तीन आचमन करें।

आनुष्टुभं ब्रह्मातिरश्चीनस्यार्षम् ।

**ओं अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतो-मुखः। त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥**

अब प्राणायाम करके खडा होकर गायत्री मन्त्र से तीनबार सूर्य मडल का तरफ उछल कर तीन जलाञ्जलियां देदेवें ॥ (उदय और अस्त में तीन करोड राक्षस सूर्य देवता से लडने को आते हैं। इस कारण यह जल वज्र बनकर उनको हटाता है। यह बात जान कर जो विप्र उपासना करता है उस की बडी आयु होती है। और वह पापों से छूट जाता है ॥)

**ओं भूर्भुवःस्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ओं ३ ॥** जलाञ्जलि उठाकर उस में से जल छोडते और दाईं ओर से प्रदक्षिणा करते पढें ॥ **तुयाद्चोप्र नः यो योधि हिमधी स्यवदे र्गोभ ण्यंरेर्वतुवि त्सत ॥**

सायं और प्रातः का उपस्थान:—

उप=समीप में ठहर कर, स्थान=स्तुति उपासना में ठहरना। (प्रातः काल को खडा होकर और हथेलियां उपर करके, सायं काल को बैठ के और हथेलियां नीचे करके, और मध्याह्न को बैठ के और हथेलियां उपर करके उपस्थान करना चाहिये।

परन्तु तीनों काल बगल छुपें रहें।
उपस्थान से वाणी मन और शरीर से उत्पन्न पाप नष्ट हो जाते हैं। और मनुष्य को दैवी सम्पत्(श्रीगीता अ. १६ श्लो- १—३) प्राप्त हो जाती है। तथा आसुरी सम्पत्(श्रीगीता अ- १६ श्लो- ४) नाश को जाती है॥) प्रस्कण्वस्यानुष्टुप्सूर्यः

ओं उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ प्रस्कण्वस्य गायत्रं सूर्यः ॥ ओं उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ कुत्सस्य त्रिष्टुप्वरुणः सूर्यो वा ॥ ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षँ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ ब्रह्मणस्त्रिष्टुप्सूर्यः ॥ ओं तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतँ

शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमऽदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥

वामदेवस्य जगती परमात्मरूपः सूर्यो देवता ॥ ओं हँसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् । नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥ मध्याह्न का उपस्थान :—

विभ्राट् सूर्यस्य जगती सूर्योदेवता ओं विभ्राड्बृहत्पिबतु सोम्यं मध्वायुर्दधद्यज्ञपतावविह्रुतम् ॥ वातजूतो यो अभिरक्षति त्मना प्रजाः पिपर्ति बहुधा विराजति ॥

अञ्जलि धर कर पढें :— (यह पुरुषसूक्त है । एकमास तक इस के नित्य १६ पाठ करने से गुरु की स्त्री और मासी मामी फूफी और सास जो गुरु स्त्री के समान पूजनीय हैं इन के साथ भोग करने के पापोंसे मनुष्य छूट जाता है। मनुः अ- ११ श्लो- २५१)

आनुष्टुभस्य सूक्तस्य त्रिष्टुबन्तस्य देव-
ता । विश्वात्मा पुरुषः साक्षाद्दृषिर्नारा-
यणः स्मृतः ॥
ओं पुरुषमेधः पुरुषस्य नारायणस्यार्षम्
ओं सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्र-
पात्। स भूमिं विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद्द-
शांगुलम् ॥१॥ पुरुष एवेदँ सर्वं यद्भूतं यच्च
भव्यम् । उतामृतत्वस्येशानो यदन्नेना-
तिरोहाति ॥ २॥ एतावानस्य महिमातो
ज्यायांश्च पूरुषः । पादोऽस्य विश्वा भूता-
नि त्रिपादस्यामृतं दिवि ॥ ३ ॥ त्रिपादूर्ध्व
उदैत्पुरुषः पादोस्येहाभवत्पुनः । ततो वि-
ष्वङ् व्यक्रामत्साशनानशने अभि ॥ ४ ॥
तस्माद्विराळजायत विराजो अधि पूरुषः ।
स जातो अत्यरिच्यत पश्चाद्भूमिमथो पु-
रः ॥५॥ यत्पुरुषेण हविषा देवा यज्ञमतन्व-

त। वसन्तो अस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इध्मः शरद्धविः ॥ ६ ॥ तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन्पुरुषं जातमग्रतः। तेन देवा अयजन्त साध्या ऋषयश्च ये ॥ ७ ॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः संभृतं पृषदाज्यम्। पशूँस्ताँश्चक्रे वायव्यानारण्यान्ग्राम्याश्च ये ॥ ८ ॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे। छन्दाँसि जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ॥ ९ ॥ तस्मादश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः। गावो ह जज्ञिरे तस्मात्तस्माज्जाता अजावयः ॥ १० ॥ यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन्। मुखं किमस्य कौ बाहू का ऊरू पादा उच्येते ॥ ११ ॥ ब्रह्मणोऽस्य मुखमासीद्बाहू राजन्यः कृतः। ऊरू तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्याँ शूद्रो अजायत ॥ १२ ॥ चन्द्रमा मनसो जात-

श्चक्षोः सूर्यो अजायत। मुखादिन्द्रश्चाग्नि-
श्च प्राणाद्वायुरजायत ॥ १३ ॥ नाभ्या आ-
सीदन्तरिक्षँ शीर्ष्णो द्यौः समवर्त्तत ।
पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकाँ अ-
कल्पयन् ॥ १४ ॥ सप्तास्यासन्परिधयस्त्रिः
सप्त समिधः कृताः । देवा यद्यज्ञं तन्वा-
ना अबध्नन्पुरुषं पशुम् ॥ १५ ॥ यज्ञेन य-
ज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि प्रथमा-
न्यासन् । ते ह नाकं महिमानः सचन्त
यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः ॥ १६ ॥
(शिवसंकल्प के एक मास तक नित्य एक २ पाठ करने से ब्राह्मण
सोना चुराने के पाप से छूट जाता है। मनुः अ· ११ श्लो- २५- )

ब्रह्मणास्त्रिष्टुप् मनः। ओं यज्जाग्रतो दूर-
मुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति। दूरंग-
मं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिव-
संकल्पमस्तु ॥ १ ॥ येन कर्माण्यपसो म-
नीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः।

यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिव० ॥२॥ यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु। यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिव० ॥३॥ येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन सर्वम्। येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिव० ॥४॥ यस्मिन्नृचः साम यजूँषि यस्मिन्प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः। यस्मिंश्चित्तँ सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शिव० ॥५॥ सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेभीषुभिर्वाजिन इव। हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिव० ॥६॥ अथ य एष एतस्मिन्मण्डले पुरुषो यश्चैष हिरण्मयः पुरुषः। अथ य एष एतस्मिन्मण्डले पुरुषोऽयमेव स योऽयं दक्षिणेऽक्षन्पुरुषः ॥

फिर उपस्थान करें :—

शुक्रियं रुद्रस्य । य उदगात्पुरस्तान्महतो अर्णवाद्विभ्राजमानः सरिरस्य मध्ये स मामृषभो रोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु । यद्ब्रह्मावादिष्म तन्मा मा हिंसीत्सूर्याय विभ्राजाय वै नमो नमः ॥

अब गायत्री जप की विधि है।

नीचे के मन्त्रों को पढते समय उन स्थानों को हाथों की अंगुलियों से नौबत वार स्पर्श करें जिन के नाम मन्त्रों में हैं। न्यास में अंगों की पुष्टि की प्रार्थना करनी चाहिये। अङ्गों पर अ आदि देवता और भूरादि लोकों का स्थान मानना चाहिये। बिना न्यास के जपफल का आधा भाग राक्षस ले जाते हैं॥

## अंगन्यास

ओं = [अ+उ+म] अ नाभौ। [नाफ को] उ हृदि। म शिरसि। [सिर को] भूः पादयोः। भुवः हृदि। स्वः शिरसि॥

करन्यासः

ओं भूः अंगुष्ठाभ्यां नमः अंगुलियों से अंगूठों को
ओं भुवस्तर्जनीभ्यां नमः अंगूठों से तर्जनियों को
ओं स्वर्मध्यमाभ्यां नमः। अंगूठों से मध्यमाओं को
ओं महः अनामिकाभ्यां नमः। अंगूठों से अना-
मिकाओं को ओं जनः कनिष्ठिकाभ्यां नमः।
अंगूठों से कनिष्ठाओं को ओं तपः सत्यं करतल-
करपृष्ठाभ्यां नमः। अंगूठों से हथेलियों और हाथों
की पीठों को

अंगन्यास :—

ओं भूः पादयोः। ओं भुवः जान्वोः। घुठने
ओं स्वः गुह्ये। मल छोडने का स्थान ओं महः
नाभौ। ओं जनः हृदि। ओं तपः कण्ठे।
ओं सत्यं शिरसि।

षडंगन्यास :—

ओं भूः हृदयाय नमः। हृदय को तर्जनी, मध्यमा
और अनामिकाओं से ओं भुवः शिरसे स्वाहा।

सिर को मध्यमा ओं और अनामिकाओं से ओं स्वः शिखायै वषट् । बोधी को अगूंठों से ओं महः कवचाय हुम् । वस्त्रों को दशों अगुलियों से ओं जनः नेत्राभ्यां वौषट् । नेत्रों को तर्जनी मध्यमा और अनामिकाओं से ओं तपः सत्यमस्त्राय फट् । दायें हाथ को सिर पर से घुमाकर इसी की तर्जनी और मध्यमा से चटखायें

उपर के करन्यास की तरह स्पर्श करें

ओं तत्सवितुरङ्गुष्ठाभ्यां नमः । वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । धीमहि अनामिकाभ्यां नमः । धियो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । प्रचोदयात्करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।

उपर के अंगन्यास की तरह करें—

ओं तत्पादयोः । सवितुर्जान्वोः । वरेण्यं कट्याम् । भर्गो नाभौ । देवस्य हृदये ।

धीमहि कण्ठे । धियो नासिकायाम् । यश्चक्षुषोः । नः ललाटे । प्रचोदयाच्छिरसि । उपर के षडंगन्यास की तरह करें

ओं तत्सवितुर्हृदयाय नमः । वरेण्यं शिरसे स्वाहा । भर्गो देवस्य शिखायै वषट् । धीमहि कवचाय हुम् । धियो यो नः नेत्राभ्यां वौषट् । प्रचोदयादस्त्राय फट् ।

अंगन्यास की तरह करें आपः स्तनयोः । ज्योतिर्नेत्रयोः । रसो मुखे । अमृतं ललाटे । ब्रह्मभूर्भुवः स्वरों शिरसि ॥

अब मुद्रायें वस्त्र से हाथों को छिपाकर करें

ओं तत्समाय नमः । स सम्पुटाय नमः । वि विततात नमः । तुर्विस्तीर्णाय नमः । व द्विमुखाय नमः । रे त्रिमुखाय नमः । णि चतुर्मुखाय नमः । यं पञ्चमुखाय नमः ।

भ षण्मुखाय नमः। र्गो अधोमुखाय नमः दे व्यापकाञ्जलये नमः। व शकटाय नमः। स्य यमपाशाय नमः। धी ग्रन्थिकायै नमः। म संमुखोन्मुखाय नमः। हि विलम्बाय नमः। धि मुष्टिकायै नमः। यो मीनाय नमः। यो कूर्माय नमः। नः वराहाय नमः। प्र सिंहाक्रान्ताय नमः। चो महाक्रान्ताय नमः। द मुद्गराय नमः। यात्पल्लवाय नमः॥

गायत्री सर्वोत्कृष्ट मन्त्र है इस के यथार्थ ज्ञान से विशेष फल होता है जिन मनुष्यों के लिये गर्भाधान से लेके मरणपर्यन्त संस्कारों के मन्त्र कहे हैं उन ही को गयत्री का अधिकार है औरों को नहीं जो मनुष्य तीन वर्ष तक निरालस्य गायत्री का जप करे तो वायु की तरह बिना रुकावट के वह ब्रह्मरूप होकर ब्रह्म को पाता है। मनुः अ-श्लो- २ ८० ८१ ८२ गायत्री के आदि और अन्त में प्रणव अवश्य लगाना चाहिये। नहीं तो जप निष्फल होगा। जब मनुष्य को बहुत वेदपाठ पढ़ने की शक्ति न हो तो वह बन में जल के समीप केवल गायत्री को बाकाइदा पढ़े तो भी फल विशेष है। मनुः अ- २ श्लो- १-४

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः और गायत्री के तीनों चरण परमात्मा के मिलने के द्वार हैं। इन को वेद पढने वाले ब्राह्मण दोनों वक्त की सन्ध्या में जपें। तो कुल वेदपाठ के फल को प्राप्त कर लेते हैं। मनुः अ- २ श्लो- ८१ ७८ जो एक मास तक घर से बाहर नित्य १००० बार जप करे। तो बडे पाप से छूट जाता है जैसे सर्प केंचुल से छूटता है मनुः अ- २ श्लो- ७९

प्राणायाम करके दायें हाथ से जलको उठा कर (मन में निश्चय करें कि मैं धर्म, अर्थ, काम, और मोक्ष के अर्थ गायत्रमिन्त्र का दशांश, एकमाला वा दस मालायें जपों।)जल में छोडते पढें :-

ओं तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः गायत्रं छन्दः सविता देवता। आत्मनो वाङ्मनः कायोपार्जितपापनिवारणार्थे चतुर्वर्गसिद्ध्यर्थे जपे विनियोगः॥

नमस्कार धर के पढें

अथ ध्यानम्। मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैर्युक्तामिन्दुनिबद्धरत्नमुकुटां तत्त्वात्मवर्णात्मिकाम्। गायत्रीं वरदाभयांकुशकरां शूलं कपालं गुणं शङ्खं चंक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥

अञ्जलि बान्ध कर तीनबार पढें ॥

**आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि। गायत्रि छन्दसां मातर्ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते ॥** फिर प्राणायाम करें।

अब अक्ष माला को जो १०८ दानें समेरु और ब्रह्मगाण्ट वाली हो धोकर समेरु पर तिलक अर्घ पुष्प धूप दीप नैवेद्य और दक्षिणा हरएक चीज "ह्रीं सिद्धयै अक्षमाला भगवत्यै नमः" इस मन्त्र से निवेदन करके और 'माले माले महामाले सर्वतत्त्व स्वरूपिणि। चतुर्वर्गस्त्वयि न्यस्तं तस्मान्मे सिद्धिदा भव ॥'
इस मन्त्र से प्रार्थना करके ताम्बूल मुख में डालकर प्रातः सन्ध्या में खडे और सायं और मध्याह्न सन्ध्या में पद्मासन वा सिद्धासन से बैठ कर मन्त्र का जप किया करें ॥
चौकडी लगाने में जब दाईं रान पर बायां पैर और बाईं रान पर दायां पैर रख कर भुजाओं को पीठ के पीछे से घुमा कर दायें हाथ से बायें पाद के अंगूठे को, और बायें हाथ से दायें पाद के अंगूठे को पकडे, और ठोढी हृदय से लगावे, और नासिका के अग्र को वा भ्रू मध्य को देखे. यह पद्मासन का प्रकार है। समाधि के उपयोगी है। मालाजप के समय केवल पैर और नेत्र ही जमावे ॥
मुख जिह्वा आदि से मन्त्र का उच्चारण न करें। केवल मन में जपें जपकाल में दायें हाथ और माला को हृदय के साथ धरा करें। और छुपा रखें ॥ छाती गर्दन और सिर न झुका कर रखें। नाक

के अग्र पर वा भ्रूमध्य पर वा सूर्य उदय होने के स्थान (उफक) पर दृष्टि को जमायें। जिह्वा हूणठ वा कोई अंग न हिलायें। दान्त न दिखलायें ॥

अनामिका और कनिष्ठा के सहारे पर मध्यमाको रख कर इस के अगले पर्व पर अंगूठे से एक मन्त्रजप पर एक २ दाने को हथेली की तरफ़ छोडते जायें । अन्त के दाने पर पहुंच कर अगर दूसरी तीसरी माला करनी हो तो माला को मोड कर अन्त के दाने से ही फिर आरम्भ करना चाहिये ॥ तर्जनी से माला को न छूहें । इसको माला से दूर रखें ॥ घर से नदी तक माला को पगडी के नीचे रख कर लाया करें ॥ यह माला न किसी को देदेनी । न दिखानी ॥ अवसर जियादा न होने पर दशांश तो अवश्य करना चाहिये ॥

❀ ब्राह्मण गायत्री मन्त्र ❀

**ओं भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ओं १०८॥** माला को सिर पर रख कर प्राणायाम करें । जप निवेदन में जल का तर्पण करें :— और माथे को छिडकायें ।

**ओं देवा गातुविदो गातुं वित्वा गातुमित मनसस्पत इमं देवयज्ञँ स्वाहा वाते धाः ॥**

गायत्री विसर्जन में नमस्कार करें  महेशवचनोत्पन्ने विष्णोर्हृदयसम्भवे । ब्रह्मणा समनुज्ञाते गच्छ देवि नमोऽस्तु ते ॥
उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि । ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथा-सुखम् ॥

गायत्री जप का फल नमस्कार धर कर पढें ।

दशभिर्जन्मचरितं शतेन तु पुरा कृतम् । त्रियुगं तु सहस्रेण गायत्री हन्ति किल्बि-षम् ॥

दशांश से इस जन्म के पाप छूट जाते हैं। एकमाला से पूर्वजन्म के । और हजार माला जप से तीन युगों के पाप नष्ट जाते हैं॥ सन्ध्या छूटने का प्रायश्चित :– सायं काल की सन्ध्या से आरम्भ लिखा है । यदि किसी कारण से सन्ध्या छूट गई हो तो उस का सुलभ उपाय यह है कि ८००० गायत्री का जप शुभ दिन में शुद्धचित्त से करें। और अगर सम्भव हो तो व्याहृति हवन भी करें ॥ उस हवन का भी सायं मन्त्रों से हा आरम्भ करें । और मनमें यह निश्चय करें कि फिर कदापि सन्ध्या का त्याग न होगा । प्रायश्चित्तेन्दुशेखर ॥ नित्य कर्म में जो

कदापि ठीक समय पर सन्ध्या न की जाये तो एक माला उस दिन जियादा जप करना उसका प्रायश्चित्त है । धर्म सिन्धु । पूर्वार्द्ध २ परिच्छेद ॥

प्रत्येक मन्त्र से प्रत्येक दिशा की तरफ नमस्कार करें ॥

पूर्वको नारायणस्य दिग्विदिगादि च ।

ओं नमः प्राच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रति वसन्त्येताभ्यश्च वो नमः । पूर्वदक्षिण कोण को ओं नमोऽवान्तरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसंन्त्येताभ्यश्च वो नमः । दक्षिण को ओं नमो दक्षिणायै दि० । दक्षिणपश्चिम कोण को ओं नमोऽवान्तरायै दि० । पश्चिम को ओं नमः प्रतीच्यै दि० । पश्चिमोत्तर कोण को ओं नमोऽवान्तरायै दि० । उत्तर को ओं नम उदीच्यै दि० । पूर्वोत्तर कोण को ओं नमोऽवान्तरायै दि० । उपर को ओं नम ऊर्ध्वायै दि० । नीचे को

ओं नमोऽधरायै दिशे० ॥ तर्पण करें:—ओं नमो ब्रह्मणे। नमो अस्त्वग्नये। नमः पृथिव्यै। नम ओषधीभ्यः॥ नमो वाचे। नमो वाचस्पतये। नमो विष्णवे। बृहते कृणोमि ॥ इत्येतासामेव देवतानां सार्ष्टितां सायुज्यं सलोकतां सामीप्यमाप्नोति ॥ य एवं विद्वान् स्वाध्यायमधीते ॥ २॥

तर्पण की विधि = ॥ देवता ऋषि और पितरों का तर्पण सोने रोपे उडुम्बर वा गेण्डा के पात्र से अथवा अंजलि से, दही अक्षत तिल शहद घी और कुशा के विष्टर के समेत जल से करना चहिये। परन्तु तर्पण की धार गाय के सींग के बराबर ऊंची हो। अंजलि धरके पूर्व की तरफ मुख करके देवताओं का आवाहन करें। गृत्समदस्य गायत्री। ओं विश्वे देवास आगत शृणुता म इमं हवम्। एदं बर्हिर्निषीदत ॥ हर एक नाम पर एक२ बार अंजलि से वा पात्र से अगुलियों के सिरों पर से देवताओं को जल देवें :-

ओंब्रह्मा तृप्यताम्। विष्णुस्तृप्यताम्। रुद्रास्तृप्यन्ताम्। प्रजापतिस्तृप्यताम्। देवास्तृप्यन्ताम् छन्दांसि तृ०। वेदास्तृ०।

ऋषयः तृ०। तपोधनाः तृ० आचार्याः तृ० गन्धर्वाः तृ०। इतराचार्याः तृ०। संवत्सराः सावयवाः तृप्यंताम्। देव्यः तृप्यंताम्। अप्सरसः तृ०। देवानुगाः तृ०। नागाः तृ०। सागराः तृ०। पर्वताः तृ०। सरितः तृ०। मनुष्याः तृ०। यक्षाः तृ० रक्षांसि तृ०। पिशाचाः तृ०। सुपर्णाः तृ०। भूतानि तृ०। पशवः तृ०। ओषधयः तृ०। वनस्पतयः तृ०। भूतग्रामश्चतुर्विधः तृप्यताम्। असुराः तृप्यन्ताम्। क्रूराः तृ०। सर्पाः तृ०। जम्बुकाः तृ०। तरवः तृ०। खगाः तृ०। विद्याधराः तृ०। वाय्वाधाराः तृ०। जलाधाराः तृ०। निराधाराः तृ०। आकाशगामिनः तृ०। धर्मरताः तृ०। सर्वे ग्रहाः तृप्यन्ताम्। यमः तृप्यताम्। धर्मराजः तृ०। मृत्युः तृ०।

अन्तकः तृ०। वैवस्वतः तृ०। कालः तृ०। सर्वप्राणहरः तृ०। औदुम्बरः तृ०। नीलः तृ०। दध्नः तृ०। परमेष्ठी तृ०। वृकोदरः तृ०। भीमः तृ०। चित्रः तृ०। चित्रगुप्तः तृ०। पाशहस्तः कृतान्तस्तृप्यताम् ॥

ईशान कोन की तरफ़ मुख करके गर्दन और दो अंगूठों में यज्ञोपवीत रखें और अंजलि धर के ऋषि यों का आवाहन करें

उों अग्निर्ऋषिः पवमानः पाञ्चजन्यः पुरोहितः। तमीमहे महागयम् ॥ हर एक नाम पर दो२ बार अञ्जलि से वा उपर के पात्र से कनिष्टाओं के मूल पर से ऋषियों को जल देवें:—

उों सनकः तृप्यताम् २। सनन्दनः तृ०२। सनातनः तृ० २। सनत्कुमारः तृ० २ कपिलः तृ० २। आसुरिः तृ० २। वोढा तृ० २। पंचशिखः तृ० २। मरीचिः तृ० २। अत्रिः तृ० २। अङ्गिराः तृ० २। पुलस्त्यः तृ० २। पुलहः तृ० २। क्रतुः तृ० २। प्रचेताः तृ० २। भृगुः तृ० २।

वसिष्ठः तृ० २। नारदः तृप्यताम् २॥

दक्षिण की तरफ मुख करके गर्दन और बाईं भुजा में यज्ञोपवीत धरें और अंजलि धर कर पितरों का आवाहन करें :—

ततः प्राचीनावीती॥

ओं उशन्तस्त्वा हवामह उशन्तः समिधीमहि। उशन्नुशत आ वह पितॄन्हविषे अत्तवे॥ प्रत्येक नाम पर तीन २ बार जलांजलि से वा पात्र से दाईं अंगूठे और तर्जनी के मध्य में से जल देवें:—

ओं कव्यवाडनलः स्वधा नमः तृप्यताम् ३। सोमः स्व० ३। अर्यमा स्व० ३। यमः स्व० ३। अग्निष्वात्ताः स्व० तृप्यन्ताम् ३। बर्हिशदः स्व० ३। हविष्मन्तः स्व० ३। सोमपाः स्व० ३। सुकालिनः स्व० ३। आज्यपाः स्व० ३। वसवः स्व० ३। रुद्राः स्व० ३। आदित्याः स्वधा नमः तृप्य० ३॥

अंजलि धरकर अपने मृत पितरों का आवाहन करते जल देवें

शङ्खस्य त्रिष्टुप् पितरः ॥ ओं उदीरतामवर उत्परास उन्मध्यमाः पितरः सोम्यासः । असुं य ईयुरवृका ऋतज्ञास्ते नोऽवन्तु पितरो हवेषु ॥ यमस्य त्रिष्टुबऽङ्गिरसः ॥ ओं आङ्गिरसो नः पितरो नवग्वा अथर्वाणो भृगवः सोम्यासः । तेषां वयँ सुमतौ यज्ञियानामपि भद्रे सौमनसे स्याम ॥ आयन्तु नः पितरः सोम्यासोऽग्निष्वात्ताः पथिभिर्देवयानैः । अस्मिन्यज्ञे स्वधया मदन्तोऽधिब्रुवन्तु तेऽवन्त्वस्मान् ॥ देवताभ्यः पितृभ्यश्च महायोगिभ्य एव च । नमः स्वधा च स्वाहा च नित्यमेव भवन्त्विह ॥

आज के मास पक्ष, तिथि और वार का नाम उच्चारण करके मृतपितरों का नाम लेके, पुरुषों को तीन २ और स्त्रियों को एक २ जलाञ्जलि देवें ॥ दाईं अगूंठे और तर्जनी के मध्य से स्वर्गवासी पिता का नाम और गोत्र लेकर तीन-

अञ्जलियां देवें :— अद्य तावत्–
पिता – स्वधा नमः तृप्यताम् ३ ।
पढते २ जल देते जायें— ओं ऊर्ज्जं वहन्तीरमृतं घृतं पयः कीलालं परिस्रुतम् । स्वधास्थ तर्पयत मे पितॄन् ॥ पितृभ्यः स्वधायिभ्यः स्वधा नमः । पितामहेभ्यः स्वधायिभ्यः स्वधा नमः । प्रपितामहेभ्यः स्वधायिभ्यः स्वधा नमः ॥ ओं ये चेह पितरो ये च नेह यांश्च विद्म याँ २ उच न प्रविद्म । त्वं वेत्थ यति ते जातवेदः स्वधाभिर्यज्ञँ सुकृतं जुषस्व पितामह का नाम और गोत्र बोलें —
पितामहः – स्वधा नमः तृप्यताम् ३ ।
पितरों का ध्यान करते जल देते जायें :—
नारायणस्यार्षम् ॥ ओं मधु वाता ऋतायते मधु क्षरन्ति सिन्धवः । माध्वीर्नः सन्त्वोषधीः ॥ १ ॥ मधु नक्तमुतोषसा

मधुमत्पार्थिवं रजः। मधु द्यौरस्तु नः पिता ॥ २॥ मधुमान्नो वनस्पतिर्मधु-माँ२॥ अस्तु सूर्यः। माध्वीर्गावो भवन्तु नः ॥ ३ ॥ प्रपितामह का नाम और गोत्र बोलें :—

प्रपितामहः स्वधा नमः तृप्यताम् ३ ॥

श्रद्धा से झुक कर और अञ्जलि धर कर नीचे के मन्त्र पढ़ें।

ओं नमो वः पितरो मन्यवे। नमो वः पितरः शुष्माय। नमो वः पितरो जीवाय। नमो वः पितरो रसाय। नमो वः पितरो बलाय। नमो वः पितरः क्रूराय। नमो वः पितरः स्वधा वँः। पितरो यत्र पितरः। स्वधा यत्र यूयं स्थ सा युष्मासु तथा यूयं यथाभागं मादयध्वं येह पितर ऊर्ग्यत्र वयं स्मः सास्मासु तस्यै वयं ज्यो-ग्जीवन्तो भूयास्म ॥

स्वर्गवासिनी माई का नाम और गोत्र लेकर जल देवें

माता — स्वधा नमः तृप्यताम् १ ॥
इसी तरह आगे पितामही आदि सब पितरों को जल दे देवें ॥
पितामही स्व० प्रपितामही स्व० मातामहः स्व० प्रमातामहः स्व० वृद्धप्रमातामहः स्व० मातामही स्व० प्रमातामही स्व० वृद्धप्रमातामही स्व० जल देते २ पढें ॥ मातृपक्ष्यास्तु ये केचिद्ये चान्ये पितृपक्षजाः। गुरुश्वशुरबन्धूनां ये कुलेषु समुद्भवाः ॥ ये प्रेतभावमापन्ना ये चान्ये श्राद्धवर्जिताः। जलदानेन ते सर्वे लभन्तां तृप्तिमुत्तमाम् ॥ समस्तमातापितृभ्यो द्वादशदैवतेभ्यः पितृभ्यो हिमपानं स्वधा, क्षीरपानं स्वधा, मधुपानं स्वधा, तिलोदकं स्वधा, उदकतर्पणं स्वधा। हिमं २ रजतम् २॥ यज्ञोपवीत को गर्दन और दाईं भुजा में रख कर अंगुलियों

के सिरें पर से जल देवें :–सव्येन । वसन्ताय नमः । ग्रीष्माय नमः । वर्षाभ्यो नमः । शरदे नमः । हेमन्ताय नमः । शिशिराय नमः । षड्तुभ्यो नमः ॥ देवासुरास्तथा यक्षा नागा गन्धर्वकिन्नराः । पिशाचा गुह्यकाः सिद्धाः कूष्माण्डास्तरवः खगाः ॥

यज्ञोपवीत को गर्दन और दो अंगूठों में रखकर कनिष्ठाओं के मूल पर से जल देवें :— कण्ठोपवीती ॥ जलेचरा भूनिलया वाय्वाधाराश्च जन्तवः । तृप्तिमेते प्रयान्त्वाशु मद्दत्तेनाम्बुनाखिलाः ॥

बाईं भुजा में यज्ञोपवीत रखकर दाईं अंगूठे और तर्जनी के मध्य से जल देवें :— अपसव्येन । नरकेषु च सर्वेषु यातनासु च ये स्थिताः । तेषामाप्यायनायैतद्दीयते सलिलं मया ॥ येऽबान्धवा बान्धवा वा येऽन्यजन्मनि

बान्धवाः । ते तृप्तिमखिला यान्तु यश्चा-
स्मत्तोभिवाञ्छति ॥ येषां गृहे मया भुक्तं
येषां भुंजाम्यहं पुनः । पुत्रदारविहीनाश्च
नरके वा वसन्ति ये ॥ तेभ्यः सर्वेभ्यः
पितृभ्य इदमस्तु तिलोदकम् ॥
यज्ञोपवीत को गर्दन और दाईं भुजा में रखकर जल देवें :—
सव्येन । नमो देवेभ्यः । यज्ञोपवीत को गर्दन और
दो अंगूठों में रख कर जल देवें :— कण्ठोपवीती ।
स्वाहा ऋषिभ्यः । यज्ञोपवीत को गर्दन और बाईं भुजा
में रख कर जल देवें :— अपसव्येन । स्वधा पितृ-
भ्यः । यज्ञोपवीत को दाईं भुजा और गर्दन में रखकर जल देवें
सव्येन । आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्डं
सचराचरम् ॥ जगत्तृप्यतु ३ एवमस्तु ॥
सूर्य को गायत्री मन्त्र से अर्घ्य देकर नमस्कार करें :— नमो
धर्मनिधानाय नमः सुकृतसाक्षिणे ।

नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥

अंगोचा बाईं तरफ की शिला वा देहली पर निचोडें :—

अस्मत्कुले तु ये जाता अपुत्रा गोत्रजा मृताः । ते पिबन्तु मया दत्तं वस्त्रनिष्पीडनोदकम् ॥ तीर्थ को नमस्कार करें :—

शन्तिः पुष्टिस्तथा तुष्टिः सन्तु मे त्वत्प्रसादतः । सर्वपापप्रशान्तिश्च तीर्थराज नमोस्तु ते ॥

वितस्ता और गंगा का नमस्कार

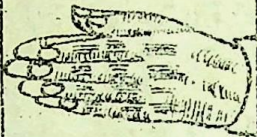
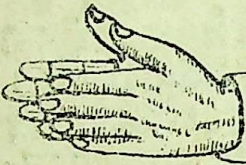
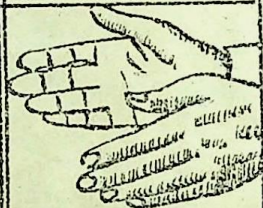
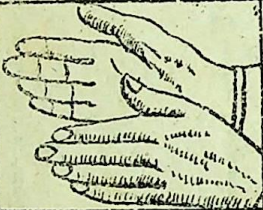
अक्षसूत्राम्बुजकरामादर्शकलशान्विताम्। मीनपद्मासनासीनां वितस्तां शरणं श्रिये॥ गंगैव मुक्तिदा क्षेत्रे गंगा किल्विषनाशिनी । त्रैलोक्यां पाहि मे गंगे हरिगंगे नमोस्तु ते ॥

इति सन्ध्योपासनविधिः समाप्तः ॥

संमेल्लक्षादिभेदकारं दक्षिणं यः सदा जपे-
त् । तस्य स्यात्सफलं जाप्यं तद्विहीनमफलं
स्मृतम् ॥ हरिभक्तिक्रम में कहा है तर्जन्यग्रे
तथा मध्ये यो जपेत्स तु पापकृत् ॥
अनामायाः त्रयं पर्व कनिष्ठायाः त्रयं तथा ॥
मध्यमायाः त्रयं पर्व तर्जनीमूलपर्वणि ।
हंसपारमेश्वर में कहा है पर्वद्वयमनामायाः परि-
वर्तेन वै क्रमात् । पर्वद्वयं मध्यमायाः त-
र्जन्यां समाहरेत् । करमाला समाख्या-
ता जपते सर्वसिद्धिदा ॥

जप के लिये
दक्षिण के १० पोर

# सन्ध्योपयोगि मुद्रापत्रम्

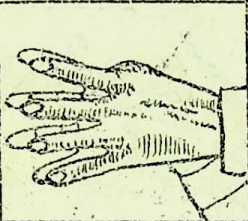
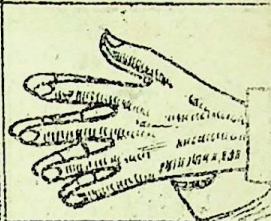
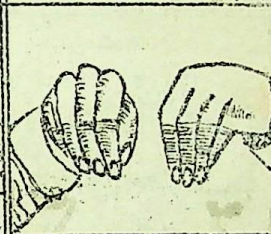
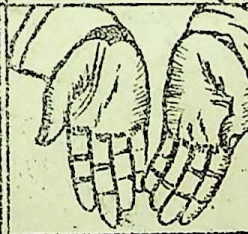
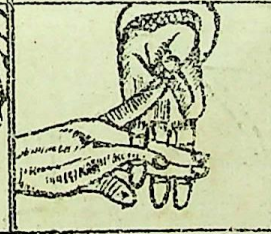
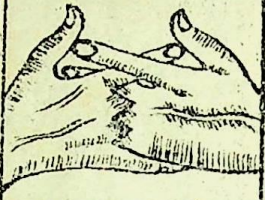
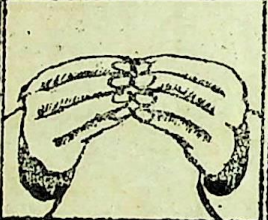
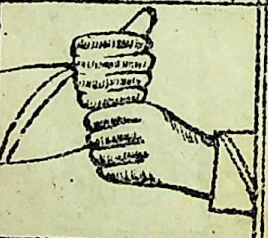
| | |
|---|---|
| १ ॐ सुमुखाय नमः | २ स सम्पुटाय नमः |
| ३ वि विततायु नमः | ४ तु विस्तीर्णाय नमः |
| ५ व द्विमुखाय नमः | ६ रे त्रिमुखाय नमः |

७ ह्रीं चतुर्मुखाय नमः

८ यं पंचमुखाय नमः

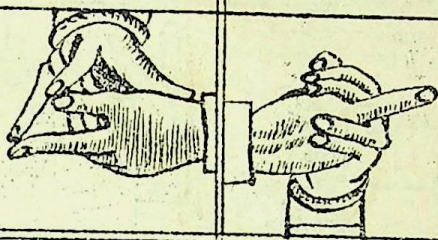
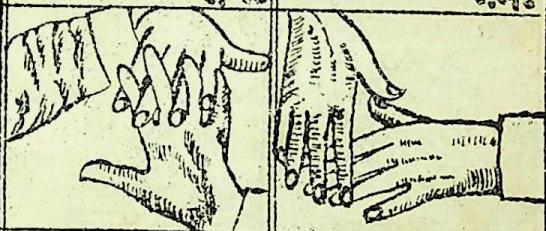
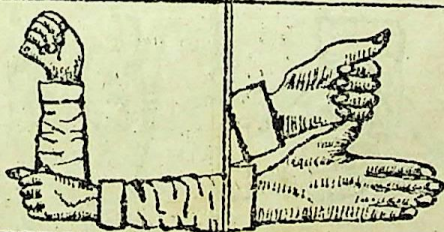
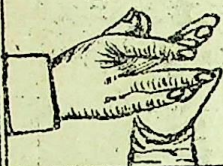
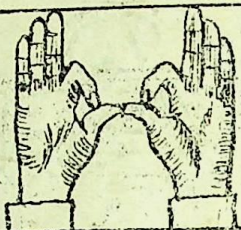
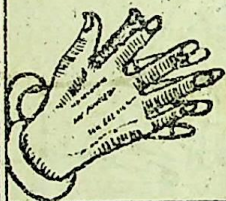
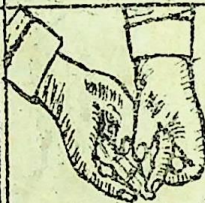
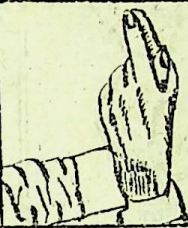
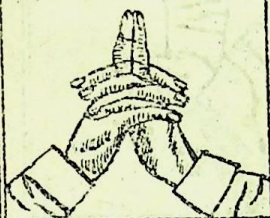
९ मं षण्मुखाय नमः

१० औं अधोमुखाय नमः

११ ऐं व्यापकाञ्जलये नमः

१२ वं शकटाय नमः

| | |
|---|---|
| २३ ह्र यमपाशाय नमः | २४ थी ग्रथिकायै नमः |
| २५ ग संमुखोन्मुखाय नमः | २६ हि प्रलम्बाय नमः |
| २७ धि मुष्टिकायै नमः | २८ यो मीनाय नमः |

| | |
|---|---|
| १९ यो कूर्माय नमः | २० नः वराहाय नमः |
| २१ भ सिंहाक्रान्ताय नमः | २२ वो महाक्रान्ताय नमः |
| २३ द मुद्गराय नमः | २४ यात्पल्लवाय नमः |

| | |
|---|---|
| १ सुरभिः । | २ ज्ञानम् |
| ३ वज्रम् | ४ योनिः |
| ५ कूर्मः | ६ पंकजम् |

७ लिङ्गम्
८ निर्याणकम्
देवतीर्थ
कनिष्ठा
अनामिका
मध्यमा
तर्जनी
पितृतीर्थ
अंगुष्ठ
गोकर्ण आकार का हाथ आचमन के लिए। देखो सन्ध्या में पत्र १७
जप के समय हाथ को हृदय के साथ वैसे रखना चाहिए देखो सन्ध्या में ३८ पत्र।
देवतीर्थ से देवताओं को जल देना चाहिये ॥ देखो ४२ पत्र

सन्मुखं सम्पुटमित्यादि २४ मुद्राः
तथा- सुरभिज्ञानेत्यादि ८ मुद्राः
एता मुद्राः प्रकर्तव्या गायत्र्याजपकर्मणि ।
यो वा एता न जानाति गायत्री तस्य निष्फला ॥ मोहनात्सर्वदेवानां द्रावणात्स्थापनात्तैः तस्मान्मुद्रेयमाख्याता सर्वकर्मार्थसाधिनी ॥

मिलने का पताः—
पंडित विश्वनाथ एण्ड सन्स फोटोग्राफर्स मालिकान 'कश्मीर प्रताप स्टीम प्रेस' श्रीनगर कश्मीर ॥ ॥